

## Gör egen guldmjolk

**Gurkmeja** är en väldigt nyttig växt som hjälper till vid flera symtom i kroppen. Drick gärna din guldmjolk några dagar i veckan. Är antiinflammatoriskt och ger smidiga leder m.m.

**Kanel** är bra för att balansera vårt blodsocker.

**Ingefära** är antiinflammatoriskt och har en värmande effekt i kroppen.

**Kardemumma** är blanda annat bra för levern och blodcirkulationen.

**Blanda följande i en glasburk så du har färdigt att ta av:**

2msk eko mald torkad gurkmeja

2msk eko mald kardemumma

2tsk eko kanelpulver

2tsk torkad eko ingefära

0,5tsk vaniljpulver

Skaka ordentligt



Värm en kopp osötad kokosmjölk till dricksvarme och rör samtidigt ner 1tsk av kryddblandningen och 0,5tsk eko kallpressad **kokosolja**. Smaksätt med lite **eko honung** för godare smak om det behövs.

Blanda även ner 0,5krm mald **svartpeppar** så kan kroppen lättare tillgodogöra sig det nyttiga i gurkmejan.

Du hittar bra ekologiska kryddor ute på Skärva eller på nätet.

Orkar du inte blanda egen så finns en färdig variant på nätet eller i vissa affärer:

<https://www.bodystore.com/lattemix-gurkmeja-och-ingefara-60-g/A2221-616.html>

